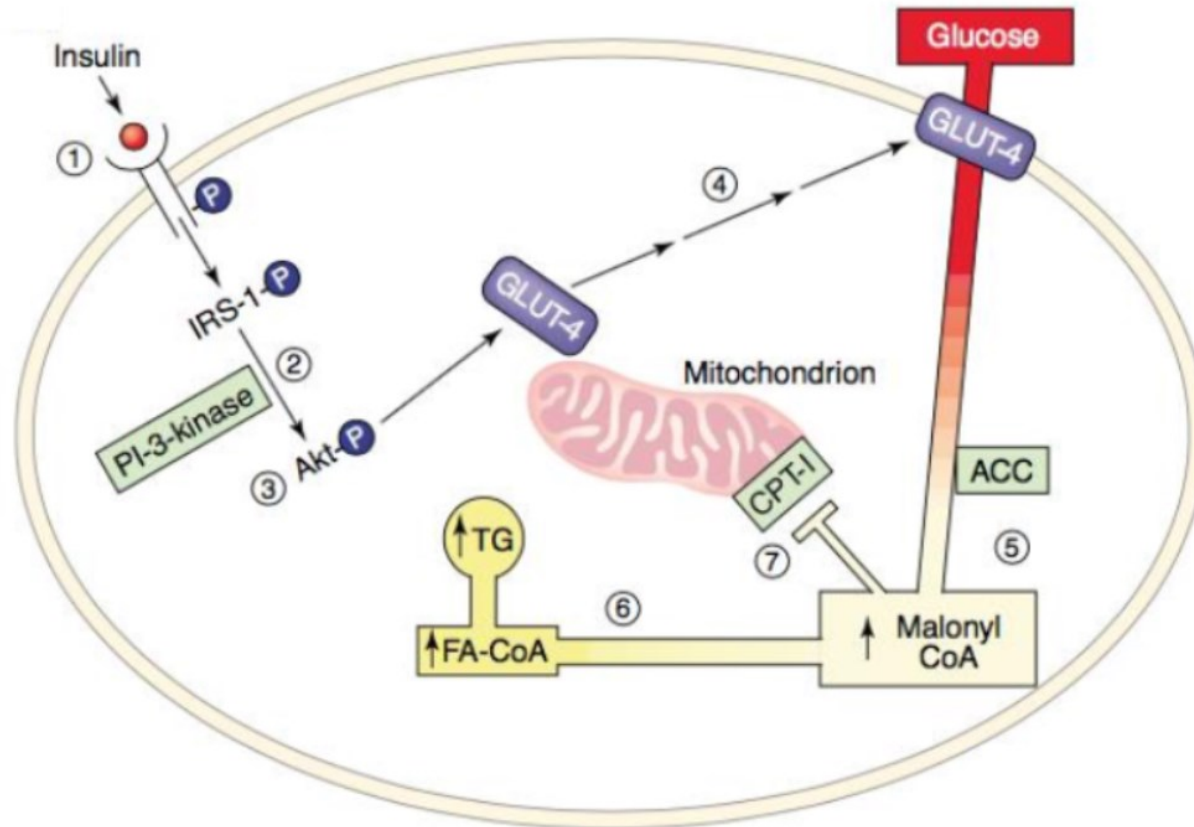
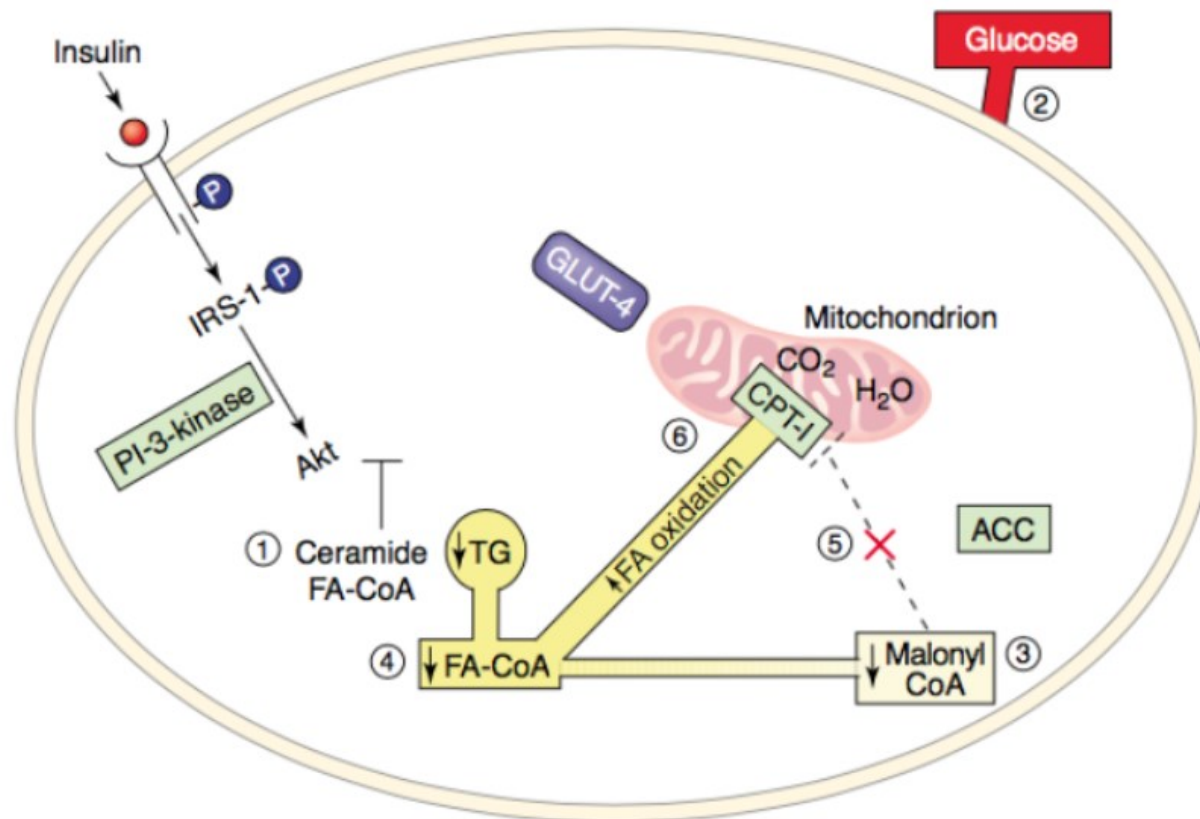


# ***SENSIBILIDAD INSULINA***

## **OBJETIVOS**

- Conocer qué valores pueden ser útiles a la hora de mirar en una analítica y cómo afecta el uso de PEDs a estos.
- Ver qué podemos hacer al respecto con los valores alterados y evaluar estrategias de prevención.





# Hormona del crecimiento

- Reduce la oxidación de glucosa a favor de una mayor oxidación de ácidos grasos.
- Reduce la captación de glucosa por parte de los tejidos diana.
- Estimula la gluconeogénesis hepática.

## Glucosa

- El nivel de glucosa en sangre.

## HbA1C

- Hemoglobina glicada.
- Nos aporta información sobre el nivel medio de glucosa en sangre en los últimos 3 meses (vida del glóbulo rojo) según su nivel de glicación.

## Insulina

- Nos indica el nivel de insulina en sangre.

## HOMA-IR

- Valor calculado (Modelo homeostático para evaluar la resistencia a la insulina) en base a los niveles de glucosa e insulina en sangre.

## OGTT

- Prueba de sobrecarga oral de glucosa.
  - Primera de toma de glucosa en ayunas (70 a 110mg/dL)
  - Toma de glucosa (75g, 100g en embarazo)
  - Segunda toma de glucosa a las 2h:
    - < 140mg/dL = Normal
    - 140 y 200mg/dL = Pre-diabetes
    - > 200mg/dL = Diabetes

Una vez que conocemos los mecanismos fisiológicos mediante los cuales se produce un aumento de la resistencia a la insulina, podemos actuar sobre ellos.

### Metformina o Berberina

- 500-1000mg diarios por la mañana.

### Mini-Cut

- Déficit calórico durante 2-4 semanas para revertir adaptaciones.

### ALA

- 500-1500mg diarios

### Telmisartán

- 40-80mg diarios

### Cardarine

- 5-10mg diarios

## PUNTOS CLAVE

- La resistencia a la insulina, en condiciones normales, es un **mecanismo protector** frente a la sobrealimentación.
- El uso de **hormona de crecimiento** eleva los niveles de glucosa por varios mecanismos directos, estas alteraciones se resuelven en cuanto se cesa el uso de la misma.
- El uso de insulina no va a volverte **diabético**.
- Prevenir el excesivo aumento de **grasa visceral** puede ser una buena estrategia para ralentizar el aumento de la resistencia a la insulina o paliarla.